

けんた通信

みなさんこんにちは！けんた鍼灸院です！今年もやってきました ツライ『花粉症』の季節…。日本人の25%が花粉症とのことで、もはや国民病とも言われてしまうほど多くの方が悩まされています。花粉症対策はシーズンが始まる2～3ヶ月前から始めるのが効果的ですが、まだ今からでも間に合います！ツライ症状を少しでも軽減するために、ぜひ今日から始めましょう！

< 免疫力強化のカギは 腸内環境！ >

私たちの腸には、500種類・100兆匹の菌が住み着いていると言われています。その菌には善玉菌と悪玉菌があり、善玉菌（主役は乳酸菌）の数が多いほうが腸内環境は良好と言えます。悪玉菌は腸の免疫力を低下させるため、乳酸菌を増やすことで悪玉菌の苦手な酸性の状態を作り、繁殖を抑えこみましょう！腸内環境を整えることは、花粉症だけでなく様々な疾患を遠ざけることにも繋がります。インフルエンザなどの感染症もまだまだ心配な季節。今こそ腸内の『菌育』を始めましょう！



< 日本が誇る健康食品！『納豆』を食べよう！ >

納豆には乳酸菌が大好物な食物繊維とオリゴ糖が豊富に含まれており、乳酸菌を増やし育てるのにとっても良い食品です。さらに、納豆菌には**血液をサラサラにして血流を改善**したり、**新陳代謝を促進**させて**老化を防止**したり、嬉しい健康効果がたくさんあるとされています。乳酸菌と一緒に摂れば、より効果的に腸内の菌バランスを整え、免疫力を鍛えることが出来るでしょう！



はり・きゅうと免疫のお話

花粉症は、体が花粉に過剰反応することで様々な不快症状を引き起こす”免疫反応”です。これは、風邪を引いた時に菌やウイルスと闘う際にもみられる免疫反応と似ています。外からの侵入者から体を守ろうと闘う、頼もしい反応ですが、過敏すぎるのも困りますよね…。

さて、私たちがはり治療を行う時は、鍼を皮膚の中に刺入するわけですが、この鍼も我々の体にとっては『異物』であり外からの侵入者です。さらに、ごく小さいものですが傷も付けます。鍼灸治療には、それらが免疫機構を刺激して、異物排除や組織修復のための活動を促すことで得られる治療効果があります。そのため、体内の免疫機能を調整し、体質改善のお手伝いをするのが得意分野です。薬と違って作用は穏やかですが、体への負担が少なく済むのが魅力ですよ♪

☆鍼灸に興味のある方や 困った症状にお悩みの方は、まずはお気軽にご相談ください☆

治療のご相談・ご予約は お気軽に →→→ **けんた鍼灸院**

住所：島田市 菊川 1506-3

☎：0547-45-5566

mail：info@kenta-harikyuu.com

HP：http://kenta-harikyuu.com